



Dieta mediterranea addio, c'è la crisi

Olio d'oliva, verdure e cereali stanno sparando dalle tavole degli italiani. Lo raccontano due ricercatori in un libro

13-07-2012 10:21

Tweet



Un piatto di pasta mezze maniche al pomodoro e basilico in un'immagine d'archivio. ANSA / CLAUDIO ONORATI / ARCHIVIO

TAG: OLIO D'OLIVA | DIETA MEDITERRANEA | ALIMENTAZIONE

Era stato in nutrizionista genovese **Lorenzo Piroddi** a inventarla. Erano gli anni terribili dopo la Seconda guerra mondiale, e lui aprì una clinica in cui curava la malattia soprattutto con il cibo. Ma non un cibo qualsiasi: olio di oliva, cereali, verdure, legumi, frutta fresca. Bisognava insegnare agli italiani, provati dalle privazioni della guerra, a imparare a mangiare in maniera sana. Piroddi teorizzò il valore di questo tipo di alimentazione: era nata la **dieta mediterranea**.

Ecco, oggi non siamo reduci da una guerra, ma la dieta mediterranea rischia di sparire dalle nostre tavole, con gravi danni innanzitutto per la salute. L'allarme lo hanno lanciato i ricercatori Maria Laura Bonaccio e Giovanni de Gaetano dei laboratori di ricerca della Fondazione "Giovanni Paolo II" dell'università Cattolica del Sacro Cuore di Campobasso, autori di un'indagine sulle abitudini alimentari rispetto al reddito di 13.262 italiani, uomini e donne, di 53 anni in media di età. Secondo la ricerca, le famiglie a basso-medio reddito (fino a 25 mila euro) non consumano quasi più l'**olio di**

LEGGI anche

- 12-06-2006 2:00 **Dieta sì, purché mediterranea**
Sono molte le ricette salutiste, spesso improvvisate e poco scientifiche. Il nostro stile...
- 13-10-2008 18:28 **Tumore del colon: la dieta mediterranea riduce il rischio**
La scelta di alimenti tipici della nostra cucina può ridurre il rischio di sviluppare questo tipo...
- 25-11-2011 14:56 **Troppi obesi in Italia: "Fraitesta la dieta mediterranea"**
Intervista a Filippo Ongaro, nutrizionista di Redazione
- 20-12-2011 20:09 **Dieta mediterranea: adesso Facebook dice se ti alimenti in man...**

I Blog di Panorama



HO BISOGNO DI TECH | GUIDO CASTELLANO
Venerdì 01 Giugno 2012

Benvenuti a Tecno beach

di Guido Castellano Provate a immaginare una spiaggia dove gli ombrelloni sono a pannelli solari e si aprono con il telecomando. Uno stabilimento iperconnesso con un ripetitore wifi ogni due sdraio e la possibilità di ricaricare



PADRI CON FIGLI | AUTORI VARI
Mercoledì 04 Luglio 2012

Mi mancano quei bastardi

Della vacuità della libertà ritrovata E dunque, dopo due anni di corsa pazzo e senza respiro, mi ritrovo con la prospettiva di passare tutto il mese di luglio libero come un fringuello. Finalmente, direte. Senza figli, con



IN SALUTE CON IL DOTT. ONGARO | FILIPPO ONGARO
Mercoledì 11 Luglio 2012

Lo sport fa bene ma alla giusta dose

Nutrizione corretta, gestione dello stress e attività fisica sono i 3 pilastri per una vita sana e per prevenire in modo efficace molte delle patologie oggi più frequenti. Ma se migliorare la propria alimentazione e

Vedi tutti ▶



di Karen

Rubin

LA MIA VITA DOPO IL CANCRO

La malattia ti segna, spesso ti cambia la vita. Ma dalla malattia si può anche guarire. Ecco le foto di chi ce l'ha fatta. Raccontateci a...

di Redaz

RUBRICHE

13-07-2012



Dieta mediterranea addio, c'è la crisi

oliva e le verdure, consumano poche carni bianche e cereali.

Nel carrello mettono invece carni precotte, margarina, grassi animali e alcolici. Segue i principi della dieta mediterranea dal 50 al 68 per cento di chi guadagna almeno 40 mila euro l'anno comprando pesce, carni bianche, frutta e legumi, yogurt e cereali. Lo studio dei ricercatori è stato presentato in un libro, *La dieta mediterranea ai tempi della crisi* (Il Pensiero Scientifico Editore, 14 euro).

Le differenze si vedono sulla bilancia: le famiglie italiane a basso reddito hanno un **tasso di obesità del 36 per cento**, quelle ad alto reddito al 20.

Silvio Garattini, direttore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, nella prefazione del libro propone di tassare i cibi spazzatura: "I governi non si occupano seriamente del problema dell'alimentazione in rapporto alla salute. È necessaria l'incentivazione, attraverso un accurato impiego della tassazione, della componente vegetale della dieta e disincentivando le componenti dannose contenenti acidi grassi pericolosi e prodotti ricchi di grassi".

"Soprattutto in questi ultimi due anni il reddito fa da spartiacque in modo decisivo sulle scelte alimentari e quindi sulla salute, sottolinea Marialaura Bonacci. "È dimostrato che acquistare cibi più economici come carboidrati raffinati, grassi e zuccheri porta il sovrappeso e induce alla lunga patologie cardiovascolari, artrosi, diabete e tumori. I giovani italiani inoltre mangiano tutti pochissima frutta e verdura e il consumo di pesce e legumi è diventato raro. Fanno lo stesso gli spagnoli, i greci e i popoli del bacino mediterraneo nonostante portino sulle loro spalle il peso di una tradizione millenaria come la dieta mediterranea".

Per Eugenio Del Toma, professore associato di nutrizione clinica al Campus Biomedico di Roma, da una parte emerge un aspetto della crisi "su quanti debbano far di conto anche per la spesa alimentare, dall'altra evidenza il problema di fondo della mancanza di tempo. E spesso chi guadagna meno, ha anche meno tempo per mettersi in cucina. Ma in tempo di crisi economica andrebbe piuttosto sottolineato il perdurante fenomeno degli sprechi di cibo".

VAI A: [P - STORY](#) [NEWS](#) [BLOG](#)

ULTIMI ARTICOLI

PIÙ VISTI

VEDI ANCHE

< > 1 2 3 4

Lascia un commento

Inserisci il tuo commento

INVIA COMMENTO

Commenti

TUTTI

PIÙ POPOLARI

Loading...

di Redazione

27-02-2012

17:15

[La dieta mediterranea ha effetti afrodisiaci. E allunga la vita](#)

di Redazione

12-07-2012



di Sabrina Pieragostini

■ Quegli Ufo che inquietavano Tony Blair

12-07-2012



di Angelo Piemontese

■ Ed ecco a voi la quinta luna di Plutone

12-07-2012



di Paola Pellai

■ Dieci consigli per restare in forma ballando

P-STORY in EVIDENZA



DI CHE DIETA SEI?